

# 40 Tage des Verzichts

Laut Kirchenkalender wird jetzt gefastet. Auch Mediziner raten dazu

Von Gertraud Behrendt  
und Kathrin Burghardt

Die Fastenzeit hat begonnen. Bis Ostern soll man Verzicht üben. Halten sich Christen daran? „Natürlich bin ich in den Predigten darauf eingegangen“, sagt Pfarrer Wolfgang Scholz, der für die Dörfer um Ihlow im Süden des Landkreises Teltow-Fläming zuständig ist. Er ist davon überzeugt, dass einige seiner Gemeindeglieder mitmachen und auf etwas verzichten. „Aber das ist keine öffentliche Aktion. Das macht jeder für sich selbst“, sagt er.

Aber es sind nicht nur Christen angesprochen. Es geht auch nicht mehr darum, ganz bestimmte Speisen für sieben Wochen wegzulassen. Folgerichtig sagt Pfarrerin Ines Fürstenau-Ellerbrock aus Niedergörsdorf: „Auf meine Schokolade verzichte ich nicht.“ Sie wird in der Passionszeit in ihrer Predigt auf andere Aspekte des Fastens eingehen.

Im evangelischen Fastenkalender gibt es seit 1998 jedes Jahr ein bestimmtes Motto zum Thema „Sieben Wochen ohne“. Anstoß war 1983 eine Aktion in Hamburg, wo eine Gruppe von Journalisten und Theologen die Idee von der anderen Art des Fastens ins Bewusstsein holen wollten. Sie konnten sich auch auf Luther berufen. Von ihm ist der Satz überliefert: „Kein Christ ist zu den Werken, die Gott nicht geboten hat, verpflichtet. Er darf also zu jeder Zeit jegliche Speise essen.“ Schon zur Zeit des Reformators gab es Auseinandersetzungen zu dem Thema – und alle beriefen sich auf die Bibel.

Dass es aber gut ist, Verzicht zu üben, blieb Konsens. Bei der Neuauflage wird nun jedes Jahr ein Motto empfohlen. So ging es beispielsweise 2008 um Verschwendung und sieben Wochen ohne



Heilpraktikerin Marina Kröger bietet Kurse zu siebentägigen Fastenkuren an. FOTO: KATHRIN BURGHARDT

## Bereitschaft

**Jeder zehnte Erwachsene** in Deutschland will in der Fastenzeit auf irgendetwas verzichten. Das ergab eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov.

**10** Prozent haben einen festen Fastenvorsatz, weitere neun Prozent spielen mit dem Gedanken.

**Jüngere Menschen** stehen dem Fasten-Gedanken offener gegenüber. *dpa*

Dieses Jahr heißt das Motto: „Selber denken! Sieben Wochen ohne falsche Gewissheiten.“ Gewohnheiten und Traditionen sollen infrage gestellt werden – im Job, in der Familie oder in der Kirche. „Es geht auch um Besinnung und darum, sich bewusst zu machen, in welcher Zeit man lebt“, sagt Pfarrerin Fürstenau-Ellerbrock. Dies dürfte allerdings für manche Menschen noch schwieriger

ren siebentägigen Kursen „Heilfasten“ bereit. „Schon mit sieben Tagen kann man sehr viel für seine Gesundheit tun“, ist sie überzeugt. In ihrer Naturheilpraxis auf dem Jüterboger Neumarkt berät sie dazu ganzjährig. „Das Fasten gibt dem Körper Zeit, sämtliche Rest- und Giftstoffe auszuspülen und abzubauen.“ Bereits nach dem dritten Tag merke man die reinigende Wirkung. „Unsere tägliche Nahrung ist voll von Konservierungsstoffen, Zusätzen, künstlichen Aromen und Farbstoffen, und vielen Chemikalien. Das überschwemmt unseren Körper. Der Leber wird kaum Zeit gegeben, all das abzubauen“, erklärt sie. „Das ist kein Humbug oder Aberglaube von uns Heilpraktikern“, sagt sie. Ihre nächsten Kurse beginnen am 17. März und am 17. April.

Viele Hausärzte befürworten ebenfalls ein reinigendes Fasten. Der Jüterboger Arzt Rüdiger Schmidt ist selbst ein Fan des Ess-Verzichts. „Allerdings lehne ich einen Kalorienverzicht für komplette sieben Wochen ab“, sagt er. Eine Fastenzeit von ein bis drei Wochen kann indes viele Formen annehmen, sollte jedoch mit dem Hausarzt abgesprochen werden. „Ich esse dann beispielsweise täglich ab 16 Uhr nichts mehr.“

Fasten führe zudem zu innerer Ruhe und Entspannung und zur Besinnung auf Wesentliches im Leben, bestätigt der Mediziner: „Besonders günstig wirkt das Fasten mit anschließender Ernährungsumstellung auf die klassischen Wohlstandserkrankungen wie Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck, aber auch auf Gelenkerkrankungen, Rückenschmerz und chronisch-entzündliche Systemerkrankungen, wie etwa die Rheumatoïdarthritis.“ Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall werde gesenkt. „Die Fastenzeit ist